

# Weit- + Dreisprungtraining NLZ Ostschweiz

**Wann:** Mittwoch, 17.30 – 19.30 Uhr vom 23.05.18 – 05.09.18 (genaue Daten siehe Trainingsplan)  
**Wo:** Leichtathletikanlage GESA in Altstätten  
**Wer:** Kaderathletinnen und Kaderathleten ab U16, die regelmässig am Mittwoch ins Training kommen.



## **Trainingsangebot:**

Es wird ein spezifisches Weit- und Dreisprung Technik- und Konditionstraining angeboten. Unter professioneller Leitung profitierst du von optimalen Trainingsbedingungen. Das Training ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht. Nach Ablauf der Anmeldefrist wird ein Trainingsplan mit den Trainingsinhalten verschickt.

## **Trainer:**

Michele Bellino (NLZ Trainer, Trainer Leistungssport Swiss Olympic, Trainer A Swiss Athletics)

## **Kosten:**

CHF 120.00 (entspricht den beschlossenen CHF 15.00 / Training, 4 Training geschenkt)

**Durchführung ab mindestens 3 Athletinnen und Athleten.**

**Wir freuen uns auf deine Anmeldung!**

**Anmeldung bis am Sonntag, 27. Mai 2018 an:**

**Beat Föh**

**Leitung NLZ Ostschweiz**

[b.faeh@nlz-ostschweiz.ch](mailto:b.faeh@nlz-ostschweiz.ch)

Sa	28.04.2018	Kaderzusammenzug Ostschweiz Athletics (St. Gallen)
Sa	12.05.2018	IBL Länderkampf in Konstanz
Mi	23.05.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Mi	30.06.2018	Abendmeeting in Freienbach
Mi	06.06.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Mi	13.06.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Mi	20.06.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Mi	27.06.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Mi	04.07.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Mi	11.07.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Sa	14.07.2018	SM Elite in Zofingen
Mi	18.07.2018	Sommerferien
Mi	25.07.2018	Sommerferien
Mi	01.08.2018	Sommerferien
Mi	08.08.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Mi	15.08.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Mi	22.08.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Sa	25.08.2018	OZB-Meeting in Jona
Mi	29.08.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Mi	05.09.2018	Weit- und Dreisprungtraining (Altstätten)
Sa	08.09.2018	SM Nachwuchs in Aarau oder Frauenfeld